



文：林秋霞 圖：由受訪者提供



「你還好嗎？」的力量

今天你要好好的 才能幫助明天的自己

你在犯錯及失誤後，會瘋狂檢討自己的表現嗎？

你會不斷費力地壓抑自己的情感與需求，批判自己一切內在的反應嗎？

你會期望控制外在環境與別人，反覆被不可控的外在現實打擊嗎？

你會在一休息或慢下來就責備自己，讓自己無法真正休息放鬆嗎？

你會否總覺得世界很危險，認為事情會往不好的方向發生，無法停止想像各種可怕的結果嗎？

你會強迫自己一直作過多的準備和預演，無法滿足自己已經夠好的狀態嗎？

你會一直懷疑自己的能力，一想到新挑戰就想逃避與拖延嗎？

(參考自〈內耗大師通通看這篇〉—Lifestorying)

上述七種情況屬於不同類型的「內耗」(順序為：羞恥感內耗、壓抑型內耗、控制型內耗、催逼型內耗、焦慮型內耗、過度準備型內耗、自我懷疑型內耗)。每個人或多或少會有以上的狀態，關鍵是我們有沒有出現「過度」的情況，一旦過度的自責、壓抑、懷疑，可能不知不覺進入了心理「內耗」的狀況。

甚麼是「內耗」？內耗就是一直在消耗心靈能量，浪費精力在一些沒有價值產出的事情上，像跟自己進行情緒拉鋸戰，日積月累下讓人感到疲憊不堪。

「內耗」者最明顯的症狀是情緒上的變化，例如經常感到焦慮、煩躁、沮喪、易怒、失落、孤單等，長期的內耗亦會帶來身體的不適，例如頭痛、失眠、精神不佳、胃痛、食慾不振、免疫力下降等症狀，大大影響個人健康和活力。與此同時，由於時常鑽牛角尖、反芻思維、懷疑及責備自己，「內耗」嚴重者更可能會專注力不足、記憶力和效率下降，出現逃避和拖延等行為，對生活提不起勁，一直覺得自己不夠好等，負面影響個人成長和人際關係。

激烈的教育現場加劇了「內耗」

在教育現場，哪些孩子較容易「內耗」？高敏感型的孩子（對外界刺激高度敏銳、感知力較強）或長期處於高壓或緊張的狀態，又或對自己要求過高、完美主義傾向，還有太在意他人看法的學生，較容易形成這種心理疲勞的現象。值得特別留意的是，研究發現，缺乏足夠休息的學生亦較易陷入「內耗」。

課程繁多、課時有限，課業在激烈的競爭下有增無減，先天高敏感型的學生固然加劇了「內耗」，而後天在這樣的環境下學習的學生，特別是對一己有較高期望的一群，似乎也無力倖免於難。久而久之，這種心理上的「內耗」令學生無法放鬆，除了心理上不容易快樂外，亦導致生理上的慢性疲勞，然後生理影響心理，心理又反過來影響生理，生生不息，輪迴不止，學生的快樂指數、心靈能量可想而知。

以《紅樓夢》的林黛玉為例，她就是典型的內耗型人格。黛玉屬高敏感型人士，加上身體本已虛弱，心思還要不斷內耗，因而加速了生理上的衰敗。

以同理心療癒「內耗」

「同理心」(Empathy) 是一起「同」行、「理」解對方、用「心」代入的過程。能貼地的與人「同」行，少不了「先理解」、「後代入」對方的將心比心及設身處地。「同理」與「同情」不一樣，「同情」是思考對方當下的感受，並產生關心的情緒（惻隱之心），但不會產生人與人之間的連結，比較抽離。反之，「同理」是思考假如我是他，會是怎樣的感受（感同身受），再反饋給對方的一種能力，能產生人與人之間的連結。

面對自身及他人的「內耗」，或許運用「同理心」待己待人是一條可行的出路。美國心理學家丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）指出，處理人際關係的能力是以同理心為基礎，可從三個原則為出發點，分別是「察覺他人需要」、「關心對方的看法」，以及「協助他人發展」。透過這些原則可有效了解他人觀點，繼而認知別人情緒與回應對方的感受，也同步提高個人的同理心。在「同理他人」前，我們應先「同理自己」——「察覺自己需要」、「關心自己的看法」，以及「協助自己發展」。

沉浸式創新同理心教育

自2021年起，我們跟聖公會油塘基顯小學合作，連續三年舉辦了集「海陸空」於一身，沉浸式的創新同理心教育，每年選取四年級學生為對象，每次連續四天舉行：

同理心1.0：「同理森林之誰是心林之王」

你不一樣，你是見過愛的人，一個優秀的人

同理心2.0：「同理深空之尋找海洋之心」

你很珍貴，你很美麗，你很溫柔，你有照亮世界的力量

同理心3.0：「同理深空之營救天空之城」

我與眾不同，我獨一無二，我是珍貴的，我自己

頭兩年的同理心教育側重於「同理他人」，而今年焦點先放在「同理自己」上。全級小四學生化身為「同理深空」的守護使者，透過四天的敘事體驗活動，以正向教育及生命教育為「內容」，在認知、情感、行動三方面，為小四學生裝備有



● 為小四學生裝備有關「WING」四元素。

關「WING」四元素（We同心力、Inside內在力、Now此刻力、Grow成長力），協助學生重啟一對隱形的翅膀——第一隻翼用來「同理自己」，第二隻翼用來「同理他人」，雙翼齊飛，才能保持平衡，得以持續地在天空中振翅翱翔。

給自己大大的溫柔

以下是以「同理心」為原則，建議10個溫柔待己的方法：

接納自己

1. 坦然接受任何「境況」，順境很棒，逆境也不算太壞；
2. 甚麼事情都在「變化」着，有預訂的計劃很好，但學習改變也不錯；
3. 專注於「當下」力所能及的事。

善待自己

4. 重新檢視理所當然，發現眼前的「幸福」；
5. 有「願望」時說出來，即使沒實現也會舒暢很多；
6. 不急、不躁，每天學習「停下」腳步。

溫暖自己

7. 多對自己表達「感恩」，沒有一直也很努力的自己，怎會有今天的自己；
8. 痛苦時就「承認」痛苦，快樂時就盡情快樂。

在乎自己

9. 別人是別人，並不具有傷害你的力量，除非獲得你的「允許」；
10. 練習「寬容」：你走你的路，我過我的橋；
11. 就算做你不想做的事情都有可能失敗，倒不如冒險去做自己「熱愛」的事；
12. 你目前在哪裏不重要，重要的是你「決定」要去哪裏。

親愛的孩子們，當你在最艱難的時候，不要想着太遙遠的未來，盡力過好今天就行了。當你已經盡力完成一件事的時候，你的工作已經完成，結果不是你的工作。少問自己「我做得好嗎」，多問自己「我還好嗎」，讓我們一起接納自己的有限與不完美，尊重自己的價值；學習放過自己，把個人狀態照顧好，這是我們可以送給自己的溫柔。共勉。☺

PROFILE

生命教育機構Why Not Education 創辦人及「失敗教育」發起人。香港中文大學新聞與傳播學院及教育學院畢業後，踏上教育路途，自此愛上孩子，相信教育。後來發現世界很大很美麗，教育其實可以很好玩，於是外出闖蕩，與不同學校及單位積極開拓各種教育的可能性。



● 林秋霞